# VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #072 | 01 DE JUNIO DE 2014

cultura
**Casas de quincha y juntas de embarre**

*actualidad*
**¿Están las disciplinas humanísticas en crisis?**



# ESTILO DEPORTIVO
## PASIÓN QUE LUCE

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ



*Una junta de embarre es un acontecimiento social y solidario donde los miembros de una comunidad se unen para construir una casa de quincha, con un entramado de caña o bambú, sostenido por bejuco y recubierto con barro y paja. Es una tradición arraigada en nuestro folclor.*

**CASAS DE QUINCHA Y LAS JUNTAS DE EMBARRE | pág. 14**




**en la portada**
ILUSTRACIÓN *Roy Hernández*


La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

**Presidente** LUIS NAVARRO LINARES
**Directora** LOURDES DE OBALDÍA
**Director Asociado** ROLANDO RODRÍGUEZ B.
**Subdirector y editor ejecutivo** FERNÁN MOLINOS
**Subdirectora** MÓNICA PALM

**Editor**
TAMARA DEL MORAL
**Redactores**
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
MELISSA PINEL Z.
**Editor General Gráfico**
RICARDO J. BERMÚDEZ
**Diseño Editorial**
VANESSA CROOKS
DENIA RODRÍGUEZ

**Fotografía**
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
**Colaboradores**
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
DANIEL GONZÁLEZ
ROY HERNÁNDEZ
ALEJANDRO COLMENÁREZ
**Corrección**
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
**Producción**
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

**Gerente General** JUAN CARLOS PLANELLS
**Gerente de Mercadeo** SUDY SALENCE
**Gerente de Publicidad** ISMARÍ PIMENTEL
**Departamento Comercial**
*Teléfonos para ventas: (507) 323-7400 / (507) 323-7283*
*Correo electrónico: ventas@prensa.com*



Llegamos a la mitad del año con lluvia, inundaciones y fútbol. En el ambiente ya se respira el Mundial de Brasil, que comenzará el próximo 12 de junio y que, muy probablemente, influirá en la productividad de los aficionados... todo sea por ver al equipo favorito anotar goles. Ya sea individual, de contacto, en equipo, de velocidad, extremo... los deportes, para hombres y mujeres de cualquier edad, son una gran motivación y fuente de entretenimiento. En términos decorativos, constituyen un estilo fácil de lograr, bien definido y consolidado, no solo para bares y restaurantes, sino también en el hogar. Hoy les traemos algunas ideas para decorar una habitación.

En actualidad, Olga de Obaldía analiza un fenómeno que preocupa al mundo intelectual: cómo en las sociedades de consumo la educación en ciencia y tecnología está desplazando el interés por las disciplinas humanísticas, produciendo trabajadores y empresarios que 'ganan más', en detrimento de otros aspectos que deberían ser parte integral de la cultura del ser humano. Y a propósito de cultura, Anaximena Esquivel nos brinda una nota sobre las casas de quincha, residencias con historia que forman parte del folclor nacional.

Esperamos que sea de su agrado esta edición.

Saludos,

[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com

# ESTILO DEPORTIVO
## pasión que luce

**Marcador de tendencia.** 'Soccer', baloncesto, 'football' americano, béisbol... sin importar cuál sea su deporte favorito, atrévase a vestir su habitación con los colores de su equipo. Armonía, balance y detalles son clave para un 'look' ganador. FOTOLIA






**Ya sea que disfrute de los partidos y carreras arropado con una colcha de su equipo favorito o que comparta la emoción de un juego o de una lucha con sus amigos, el buen gusto se impone.**

**Anaximena Esquivel Olmos** • aesquivel@prensa.com

Para un verdadero fanático del deporte, decorar una habitación con motivos alusivos al juego, *hobby*, actividad física o atleta que le apasiona, puede ser bastante divertido. Esta será un área donde la extravagancia, la creatividad y la jocosidad pueden encontrar rienda suelta y donde seguramente querrá compartir momentos especiales con sus amigos o en familia. Sin embargo, al decorar, muchas veces se pasan por alto los detalles cuando son estos los que harán que una habitación inspirada en deportes luzca alegre y entretenida.

### UBICACIÓN Y DISEÑO

Lo primero que hay que esbozar es la ubicación: cuál será la habitación deportiva. La mejor época para hacer esta decisión es cuando se está mudando a un nuevo hogar. Por ejemplo, un sótano puede funcionar, pero también una sala de estar.

Isis Cheng, diseñadora de interiores y presidenta de Hi Design, aconseja que el tema deportivo se aplique a un bar o una sala de entretenimiento en la casa donde se vean los partidos, carreras u otros eventos.

La ubicación permitirá determinar qué tan

sigue [+]

[+]

sutil o extremo lucirá el espacio. Si la habitación abre hacia otro cuarto que tendrá un esquema decorativo completamente diferente, tiene que tenerlo en mente a la hora de decorar. Una vez tenga el sitio escogido, elija el tema. ¿Quiere celebrar a un equipo o a los héroes nacionales como Mariano Rivera? A continuación, algunas ideas:

- **Escoja un deporte:** si le gusta el fútbol, este puede ser el tema central de la habitación, pero no necesariamente tiene que restringirse a uno solo.
- **Escoja un equipo favorito:** puede incorporar los colores de su uniforme en la decoración.



***Acentos.*** *Alfombras, 'bean bags', fotografías y cuadros lucen bien sobre un fondo de color neutral que los resalte.* FOTOLIA

## ESQUEMA DE COLORES

La pintura es excelente para agregar variedad a los temas deportivos cuando se trata de decoración. No es tan costosa y es fácil de aplicar. Permite cambiar el *look* en poco tiempo y se puede pintar encima de vez en cuando para que se mantenga.

El arquitecto Luis Sosa Barrera, socio fundador de Urbanismo, recomienda para los jóvenes recién graduados –época en la que el deporte y las actividades físicas suelen marcar el diario vivir– utilizar en las habitaciones una mezcla del color insignia, sea de un club o indicativo de una actividad (como el rosa sugiere el *ballet*, por ejemplo), combinado con toques de colores opuestos y detalles de vinilo en las paredes, fáciles de remover.

Para él, las áreas como el *den* o la sala de juegos son ideales para decorar con colores fuertes, incluyendo acentos retros o minimalistas para lograr una decoración ecléctica y deportiva.

Aunque parece que no hay que pensarlo dos veces si ha escogido los colores de su equipo favorito, tenga en mente que no todos tienen paletas de colores *wall-friendly*, algunas pueden parecer excesivas o demasiado cargadas para una habitación.

- **Si busca algo sutil y sofisticado.** Considere emplear el blanco o algún tono neutral en una pared y un esquema de colores que funcione con el del equipo.
- **Utilice los colores que acentúan al del equipo.** Reserve el blanco o gris para el color de la pared y los más profundos o intensos para acentuar las molduras, etc.
- **Pintar rayas.** Para Cheng, las rayas dependerán de la gama de color, estilo, altura y tamaño de la habitación.

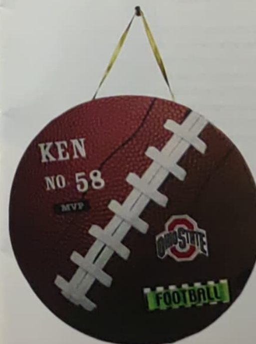
Barrera explica que ha vuelto un poco la moda de los papeles a rayas, así como los dos tonos en las habitaciones, con una iluminación bien marcada, puntual y de tecnología LED.

- **Un esquema de dos tonos le da un *look* clásico a la habitación.** La mejor forma de lograrlo es pintando la parte inferior más oscura que la superior, separándolas con una moldura blanca para ese toque extra de clase.
- **Pinte tres paredes de un color oscuro y una más clara para acentuar.** La pared clara llamará la atención, es una manera sutil de hacer que la habitación luzca más grande, especialmente si es una que no recibe mucha luz.

Cheng aconseja que las paredes permanezcan neutrales, sobre todo en el dormitorio, ya que se trata de la habitación donde se descansa. Pero para darle algo de vida, puede empapelar alguna o probar con texturas en la ropa de cama como cubrecamas, almohadas, colchas, etc. También puede tapizar el respaldar de la cama o revestir una columna si la hubiera.




***Orden.*** *Un armario permite organizar los artículos deportivos y genera confort en el usuario.* IVÁN URIBE | LA PRENSA | CORTESÍA | FILAMENTO









ES IMPORTANTE ESCOGER LOS TONOS ADECUADOS PARA EL DORMITORIO. LOS COLORES DE UN EQUIPO SON SÍMBOLO DE ORGULLO Y LEALTAD.

## IMPORTANCIA DE LOS ACCESORIOS

Los accesorios brindan una manera excelente de decorar una habitación sin hacer modificaciones permanentes. Con un toque creativo, harán que su espacio sea más que una esquina donde está colocada la televisión para convertirse en una experiencia completamente sensorial.

- **Detalles que enfaticen los colores unifican la habitación.** Si está pintada en tonos neutrales, los accesorios de color le darán mayor realce. Por ejemplo, los almohadones son geniales para convertir un sofá cualquiera en uno que represente orgullo por el equipo. Si el sofá es de un color neutral, use dos almohadones: uno del color principal del equipo y el otro, de un tono secundario.
- **¿Uno de los accesorios más importantes? ¡La camiseta oficial de la selección o atleta favorito!** Puede colgarla enmarcada en versiones con los nombres de sus jugadores preferidos o con los números de ellos como cuadros decorativos. Incluso, imprimir fotografías en blanco y negro de momentos que ha captado con la cámara y enmarcarlos para que luzcan elegantes.
- **Tiradores.** Una idea sencilla y bastante económica para que las gavetas luzcan más atractivas es ponerles pomos que semejan pelotas de golf, de béisbol, etc.
- **Estantes, la mejor forma de exhibir la memorabilia.** Permiten enfocarse en ellos y no en la estructura.

Las cajas de acrílico ayudan a mantener los objetos en una condición inmaculada, protegiendo los tesoros de los fanáticos, ya sean balones de baloncesto, manillas de béisbol o bolas de fútbol. También permiten que los demás los vean sin estropearlos y reducen la exposición a la humedad, al polvo, a las mascotas y los insectos. Una ventaja es que se encuentran disponibles en una variedad de colores, tamaños y formas. Asegúrese de adquirir una más grande que las dimensiones de la memorabilia que quiere exhibir.

También considere que los colores de la caja pueden afectar cómo lucirán los objetos. Evite las de color o teñidas y asegúrese de no ubicarlas cerca de una fuente de calor.

sigue [+]

CONSIDERE INCLUIR BALONES Y CAMISETAS FIRMADAS, COJINES, FOTOS DE UN ESTADIO O DE SU JUGADOR FAVORITO Y UNA MEZCLA DEL COLOR INSIGNIA DEL CLUB.

***Combinación.** Colores neutrales con texturas en la ropa de cama, cubrecamas, almohadas y colchas.* FOTOLIA

[+]

Si tiene bates de béisbol, pelotas, tarjetas o fotos que han sido firmadas, asegúrelas en cajas de acrílico y exhíbalas en estantes.

Cheng considera colocar los balones y camisetas firmadas de forma creativa en *shadow boxes*, enmarcados o colgados.

• **Adquiera lámparas, abanicos de techo y relojes alusivos al deporte favorito.** Son perfectos para adornar el cuarto.

• **Trofeos y medallas.** Si su hijo es un atleta nato que ha ganado trofeos a lo largo de su carrera, puede exhibirlos con orgullo en un estante junto con las distinciones que le han dado y fotografías de él participando en las competencias.

• **Portarretratos.** Son ideales para ambientar una habitación deportiva, tienen un aire clásico y protegen las fotos que atesora.

Es sumamente importante tener cuidado con las fotos autografiadas, que deben ser montadas apropiadamente para su conservación y valor. No les ponga cinta adhesiva ni las pegue directamente a la pared. El aceite o grasa en las manos a menudo remueve el adhesivo y hace que la fotografía o cartel se caiga al piso. Nunca use tachuelas para pegar una fotografía o cartel porque dañará para siempre el conjunto de recuerdos y la pared. Además, no ofrecerá un aire limpio ni sofisticado.

Cuando se cuelgan camisetas y banderas que han sido autografiadas, muchos piensan que con la tachuela basta. Pero este tipo de exhibición hace que luzcan descuidados. Una forma más efectiva para mostrar orgullosamente su memorabilia es dentro de marcos ubicados en la pared.

También puede enmarcar fotos o afiches de carros, bicicletas, motos, lanchas y de atletas destacados, y complementar con réplicas o muñecos en tablillas, un escritorio o una vitrina.

• **Enmarque los números.** Quizás encuentre una cabecera de cama que se asemeje a un marcador de puntos.







CUELGUE BANDERAS DE SU EQUIPO O UN BALÓN, PREFERIBLEMENTE DE FORMA POCO USUAL, PARA QUE SE DESTAQUE.

• **Integre los objetos con los muebles.** Por ejemplo, incorpore tarjetas de béisbol entre los vidrios de una mesita para que todos las puedan apreciar sin preocupación de que algo les pase.

Barrera menciona que una pilastra dórica pintada en negro mate con un casco de fútbol americano en blanco encima, le da un toque especial a una esquina.

• **Para bailarinas, gimnastas y porristas.** Instale piso de caucho que aísla el sonido, es fácil de mantener y bueno para practicar. También puede incluir espejos y una barra en una pared.

• **Para las habitaciones de los más pequeños.** Con una alfombra alusiva a algún deporte, puede acentuar un área.

Dependiendo del deporte que los niños practiquen, necesitará guardar mayor o menor cantidad de artículos: bates, tablas, palos de golf, etc. Use el espacio vertical y bastantes ganchos alrededor de la habitación para las camisetas, tacos y otros objetos.

Los otomanes son una solución para guardar objetos y sacarlos de la vista enseguida. También puede considerar los casilleros que sirven como armario y le darán un toque único.

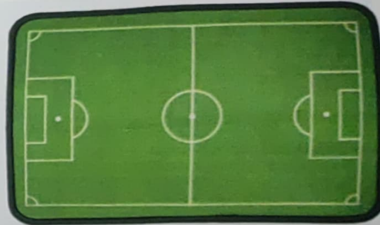
Se pueden mezclar accesorios que ya no están de moda, como cortinas con impresos con colores atípicos sin llegar al abuso del color, solo como detalle, aclara Barrera.

Si prefiere algo más tranquilo como el golf, murales con escenarios de campos de golf son relajantes en una habitación, igual que los palos de golf, y si quiere, una grama verde artificial en el piso.

Cheng no recomienda murales, pero sí las cintas adhesivas con siluetas de los jugadores o con logos de equipos. Es mejor aplicar el tema deportivo con detalles, pero de forma creativa.

Para los amantes de las artes marciales, los colores esenciales son blanco, rojo y negro. Un paso más allá sería incorporar un yin y yang en la pared.

**Para *skaters* y *surfers*.** Utilice tablas de patineta colgadas en la pared o como tablillas. También puede colgar o ubicar en una esquina una tabla de surf y crear murales con grafiti en su habitación.



***Detalles.** Ahora que se acerca el Mundial, las alfombras con motivos alusivos al fútbol son un 'plus' para los fanáticos.* FOTOLIA

## UN CONJUNTO EQUILIBRADO

Independientemente del tema que se escoja para diseñar o decorar una habitación, es importante que dentro de la composición haya equilibrio, proporción, armonía y una buena iluminación, aconseja Cheng.

Recuerde que para decorar con gusto y clase, incluyendo el conjunto de recuerdos deportivos, debe considerar el balance y la atención al detalle.

Comience con un diseño sólido y vaya agregando toques que representen a su grupo o deporte favorito, como el color y los accesorios.

Utilice estantes, cajas de acrílico y técnicas de montaje apropiadas para lograr un *look* ganador.







# FRESAS: RICAS, VERSÁTILES Y SALUDABLES

Pueden tomarse de postre, para merendar, como batido o como parte de guarniciones y ensaladas. Esta apreciada fruta tiene pocas calorías, pero es muy rica en nutrientes.

"En su composición encontramos mayoritariamente agua, seguida de hidratos de carbono (fructosa, glucosa y xilitol) y fibra", señala Mónica Pérez García, dietista-nutricionista y enfermera de la Policlínica Axis de Badajoz (España). La especialista indica que las fresas tienen ácidos orgánicos como el salicílico, el málico y el oxálico, así como flavonoides (antocianinas), que son "pigmentos vegetales con una importante función antioxidante".

Del mismo modo, Pérez destaca el papel antioxidante que ejercen las fresas en el organismo, pues "bloquean o neutralizan el efecto de los radicales libres, responsables, entre otras causas, del envejecimiento, de enfermedades cardiovasculares y de algunos tipos de cáncer". Dicho efecto antioxidante se debe a la composición de las fresas y principalmente a su alto contenido en vitamina C. "Además, la vitamina C mejora la absorción del hierro de los alimentos, por lo que es útil en casos de anemia ferropénica", subraya.

Por su parte, el ácido fólico es "imprescindible para la división y proliferación celular y clave en la prevención de la espina bífida. Así, las mujeres en edad fértil y las embarazadas deben asegurar su ingesta", precisa.

Pérez comenta que, como las fresas son ricas en fibra, mejoran el tránsito intestinal. Además, "su consumo permite que nos beneficiemos de otras funciones de la fibra, por ejemplo, el equilibrio de las cifras de colesterol y glucosa sanguínea o la prevención de algunos tipos de cáncer como el de colon", recalca.

Ricas en potasio y pobres en sodio, las fresas "facilitan la diuresis y resultan beneficiosas en casos de hipertensión arterial, retención de líquidos, hiperuricemia o gota. Sin embargo, las personas con insuficiencia renal o cálculos renales de oxalato deberían evitar su consumo, ya que las fresas contienen ácido oxálico", aclara.

Asimismo, la nutricionista explica que los salicilatos que contienen las fresas podrían provocar urticaria en personas con alergia a la aspirina.

Las fresas también contienen pigmentos como la luteína y la zeaxantina, importantes para la salud ocular, y favorecen la salud bucodental. En este sentido, el odontólogo Iván Malagón resalta la acción del xilitol, un componente del que las fresas son fuente natural, el cual inhibe la desmineralización que se produce por la disminución del PH de la boca y que tiene como consecuencia el desgaste del esmalte dental. Otra de las propiedades del xilitol es que estimula la circulación sanguínea de las encías, lo que aporta vitalidad a los dientes y estabiliza la caries aguda, comenta el odontólogo.

**Purificación León | EFE | REPORTAJES** • vivirdominical@prensa.com

## *Postre de manzana,* FRESAS Y CREMA DE YOGUR



**INGREDIENTES:**
- 200 gramos de fresones
- 3 manzanas
- Zumo de 3 naranjas
- Zumo de un limón
- Dos yogures naturales
- 3 cucharadas de mermelada de fresa
- 2 cucharadas de miel

**PREPARACIÓN:** Caliente el zumo de naranja y limón con la miel. Después, haga bolitas de manzana, puede emplear un sacabocados, y se ponen a cocer con el zumo. Una vez cocidas, se sacan y se deja el zumo al fuego para que reduzca.

A continuación se cortan los fresones y se colocan en cuatro copas junto a las bolitas de manzana. Después se baten los yogures con la mermelada de fresa y unas gotas de limón. Esta crema de yogur se mezcla con el zumo reducido y se agrega a cada una de las copas.

## *Salmón y fresas* CON LIMA



**INGREDIENTES:**
(para 4 personas)
- 4 trozos de salmón de unos 150 gramos, limpios y sin espinas
- 300 gramos de fresas maduras
- 2 limas
- Una cebolleta o unas ramitas de cebollino, una cucharada de perejil picado, aceite de oliva, pimienta negra y sal.

**PREPARACIÓN:** Corte las fresas en cuartos y aplástelas con un tenedor para que suelten el jugo. Después, elabore una vinagreta. Pique la cebolleta o el cebollino en trocitos, añada al zumo de lima, espolvoree con sal y pimienta y agregue dos cucharadas soperas de aceite de oliva. Esta vinagreta se mezcla con el puré de fresas y se sirve encima del salmón hecho a la plancha.

VIVIR[+] DOMINICAL

*cultura*

# Casas de quincha y **las juntas de embarre**

*Una tradición panameña que se ha ido perdiendo con el modernismo y que exalta valores como la amistad, solidaridad y generosidad.*

**Anaximena Esquivel Olmos** • aesquivel@prensa.com
**Fotografías: Gabriel Rodríguez**

Residencias con historia, algunas incluso edificadas desde que Panamá aún formaba parte de Colombia, las casas de quincha –construidas con barro y madera, techo de tejas y piso rústico– superan la prueba del tiempo. Así se levantaban las viviendas en el interior del país, en medio del canto, la saloma, el sudor y la camaradería, pero hoy día, esta tradición ha sido cada vez más desplazada por las construcciones de bloque, cemento, acero y vidrio, entre otros materiales.

## EMBARRADOS EN UNA JUNTA

Visitamos el Cubitá Boutique Resort & Spa, en Chitré, provincia de Herrera, para apreciar la construcción de una casa de barro en sus instalaciones, una actividad grupal que se conoce como "junta de embarre" y donde todos aportan algo. Lo primero es hacer el esqueleto o armazón de la casa, el día anterior de la junta. Según manda la tradición, en la tarde de la víspera, van llegando los invitados de las comunidades

*sigue* [+]

**Junta de embarre.** Es un acontecimiento social y solidario donde los miembros de una comunidad se reúnen para construir una casa de quincha. Estas llevan un entramado de caña o bambú, sostenido por bejuco y recubierto por barro y paja.

[+]

cercanas que están dispuestos a trabajar. Era habitual usar la madera de macano, un árbol robusto con cañaza o caña de bambú, y se fijaba con bejucos. También se acondicionaba el lugar donde iba a ser trabajado el barro. En otros tiempos, era común aprovechar el final de las misas de los domingos para anunciar la junta de embarre.

Los preparativos de la comida pueden tomar desde el medio día hasta casi la madrugada. Desde sus inicios, en una junta de embarre la comida tenía que estar a tiempo, ya que muchos hombres llegaban en la madrugada y necesitaban tener café y desayuno. La jornada de la víspera, por lo general, concluía con un tamborito.

El día de la junta, se mezcla la tierra con paja y agua. Descalzos, los participantes, que por lo general son hombres, pisotean la tierra hasta obtener una consistencia compacta. Esta actividad se acompaña de gritos y salomas, música de fondo y el canto de los gallos.

Cuando el barro está lo suficientemente pisado, se agrupan en parejas los hombres, uno será el "cortador" y otro el "cargador". Los cortadores buscan el apoyo en el hombro de otro para mantener la estabilidad y comienzan a patear la tierra hasta poder cortarla con la punta de los pies. Esta luego se lanza a los cargadores, que la llevan a la casa y la adhieren entre las cañas, con palmadas, para alisarla.

Ese mismo día, el dueño de la casa no trabaja pero se asegura de que todos estén pasando un rato agradable y reparte licor para que los participantes entren en calor.

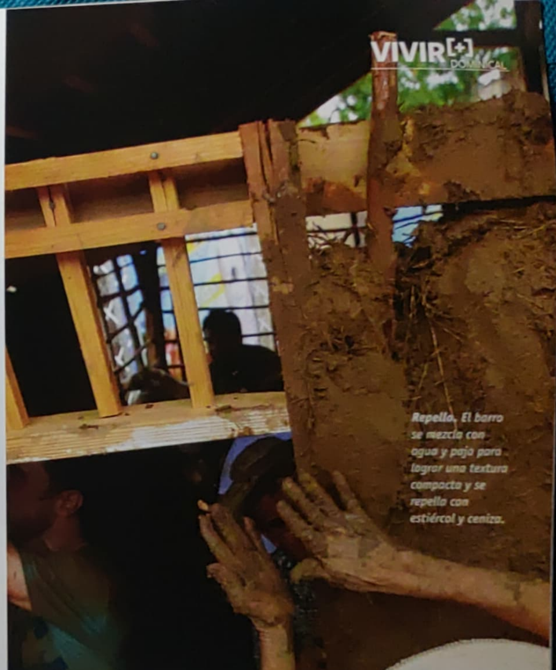
SALOMAS, EL TAMBORITO, EL CANTAR DE LOS GALLOS, BOLLOS Y EL TASAJO, INFUNDEN ALEGRÍA Y GENEROSIDAD EN TODOS.



***Espíritu de cooperación.*** *En las juntas de embarre todos juegan un rol, es un evento grupal y una celebración.*







***Repello.*** *El barro se mezcla con agua y paja para lograr una textura compacta y se repella con estiércol y ceniza.*

A veces se prepara una "chicha de junta", o "chicha fuerte", a base de maíz fermentado. Según la tradición, la chicha tenía que ser preparada por las jóvenes solteras, ya que si una casada intentaba ayudar, les daría malestar a todos.

Otra costumbre es la extracción de la piñuela. Los "piñueleros" eran los hombres que querían demostrar su valentía al público. Sacaban la piñuela con su cabeza hasta los hombros y la colocaban alrededor de la casa para evitar que llegaran los puercos.

De forma respetuosa, pero entre gritos, salomas y cantos que se confundían con la música de fondo, se sientan los dueños de la casa en sillas o taburetes, incluso en brazos, y en medio del barro que ha sobrado, los embarran. Por último, la junta concluía con un almuerzo de sancocho a la leña con arroz blanco, y no podía faltar el tamborito. Pasado un tiempo, ya se encargan los dueños de repellar la casa con estiércol de caballo y ceniza.

El rol de la mujer era indispensable. Ellas se pasaban cocinando un menú tradicional que incluía mondongo, tortilla, carne de res o venado, sancocho y otros platos.

## ESENCIA DE FOLCLOR

La construcción de las casas de quincha era patrocinada por padrinos, representados por banderas de distintos colores colocadas en la cumbrera o el techo de la casa de quincha. En general, las madrinas ofrecían dulces y los padrinos licor.

Era costumbre pasear a los dueños de la casa alrededor del terreno. Aunque a la señora se le respetaba más, el hombre se embarraba. Él no trabajaba ese día en el desarrollo de su casa, sino que estaba pendiente de todo y repartía el licor.

Otra costumbre eran los saludos con quimba y el breve intercambio que proseguía. Las jóvenes le daban los dulces caseros a los invitados y les recitaban una frase que era respondida en el momento y servía para que todos se conocieran.

Actualmente en Panamá se dan muy pocas juntas de embarre. Pero en algunos pueblos del interior, como en Guararé, provincia de Los Santos, y en La Arena de Chitré (Herrera), siguen existiendo viviendas de adobe, con más de 100 años de antigüedad, las cuales recuerdan un pasado donde la comunidad se reunía a trabajar sin esperar un pago, más que ayudar al prójimo. Eran los tiempos de "hoy por ti, mañana por mí".

Los hombres se ponían en fila, abrazados por los hombros y pisaban fuerte el barro siguiendo un mismo ritmo.

Esta costumbre es una parte intrínseca del folclor panameño, un reflejo de los valores de cooperación y solidaridad de nuestros antepasados, donde la comunidad –niños, jóvenes y adultos– le daba su apoyo a una pareja de recién casados de escasos recursos. ¿Cuántas familias se conocieron en esas juntas de embarre? ¿Cuántas parejas habrán surgido a partir de ellas?

Hoy, las casas de cemento han reemplazado a las humildes y ecológicas viviendas de quincha, pero si tiene la oportunidad de visitar el interior del país, fíjese en los pueblos y vea con otros ojos las casas construidas así, que son prueba de nuestro patrimonio cultural.



# Humanidades contra ciencias y tecnologías: ¿Están las disciplinas humanísticas en crisis?

*La educación superior experimenta un desinterés creciente en el estudio de las disciplinas que abordan la cultura humana y se inclina más por crear trabajadores y empresarios que 'ganen más'.*

Olga de Obaldia •@Okideobaldia • vivirdominical@prensa.com



**Realidad mundial.** ¿Habremos retrocedido en el ámbito de la cultura, como indica Vargas Llosa, gracias a los países vanguardistas y desarrollados, que marcan las pautas y las metas que poco a poco van contagiando a los que vienen detrás? FOTOLIA

En el siglo XXI el tema de la educación en humanidades es planteado en los más crudos términos materialistas: la gente que estudia humanidades no gana tanto como la gente que estudia ciencias y tecnología. Actualmente, en el ámbito mundial, la educación superior experimenta una contracción y un desinterés creciente en el estudio de las disciplinas académicas que estudian la cultura humana –y que incluyen la literatura, la filosofía, la religión, el pensamiento, las artes en todas sus manifestaciones, las ciencias sociales, la historia, la antropología, los idiomas, la lingüística, el derecho y las manifestaciones culturales y regionales, entre otras— frente al desarrollo de programas de ciencias y tecnologías que ofrecen la promesa de competencias profesionales específicas. Una educación destinada a crear buenos trabajadores y empresarios, no personas educadas y cultas que sepan generar

sigue [+]

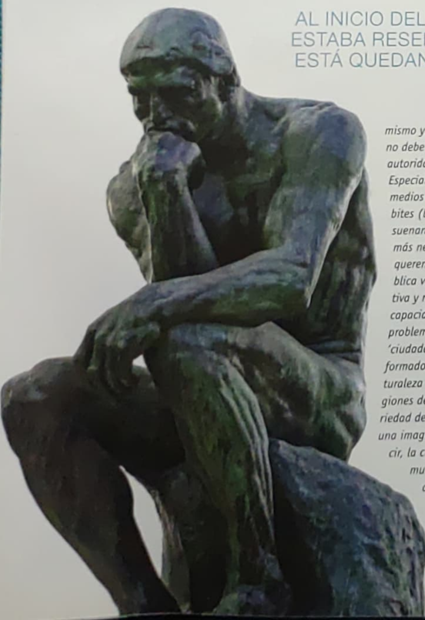
[+]

economías éticas.

Y, sin embargo, voces como la de la filósofa estadounidense Martha Nussbaum, premio Príncipe de Asturias 2012, catedrática de derecho y ética de la Universidad de Chicago y autora de **Sin fines de lucro: por qué la democracia necesita las humanidades**, se alzan con conceptos que piden un alto a esta desvaloración de las humanidades. En declaraciones a *Elcomercio.es* ha apuntado: *"Las humanidades proporcionan tres ingredientes que cualquier sociedad decente necesita con urgencia: la capacidad socrática de examinarse a uno mismo y pensar críticamente, que no debe ser coartada ni por la autoridad ni por las presiones. Especialmente en esta era de los medios de comunicación sound bites (breves declaraciones que suenan bien), esta habilidad es más necesaria que nunca si queremos tener una cultura pública verdaderamente deliberativa y reflexiva. Otro sería la capacidad de pensar sobre los problemas universales como 'ciudadano del mundo', bien informado sobre la historia, la naturaleza de las principales religiones del planeta y sobre la variedad de culturas. Por último, una imaginación cultivada, es decir, la capacidad de ver cómo el mundo mira a través de los ojos de personas muy diferentes de uno mismo. ¿Cómo podemos votar sobre políticas que afectan a otros sin antes saber cómo es el mundo en el que viven? Por lo tanto, es una cosa terrible que los programas de humanidades estén siendo recortados. Son parte esencial de la educación para todos los ciudadanos. En Estados Unidos las damos a través de la asignatura 'artes liberales', donde todos los estudiantes tienen un tema principal que les prepara para una carrera concreta, pero también reciben cursos generales, incluyendo Humanidades, asignaturas que preparan para la ciudadanía y la vida".*

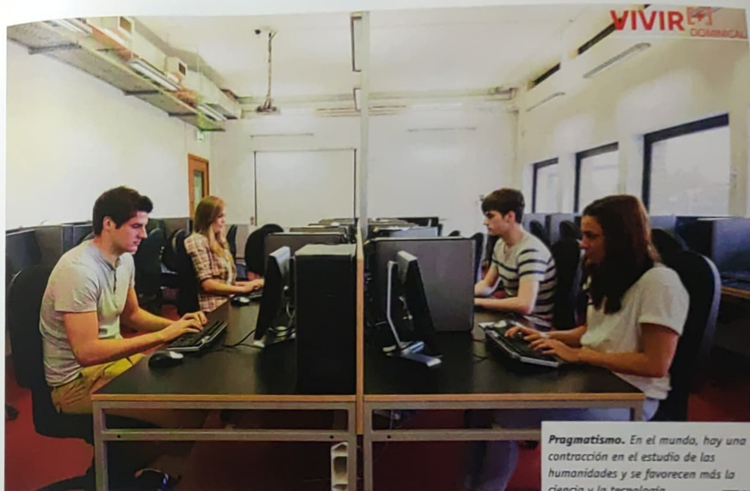

MCT DIRECT

AL INICIO DEL SIGLO XX, LA EDUCACIÓN HUMANISTA ESTABA RESERVADA A UNA ÉLITE. AHORA, OTRA VEZ ESTÁ QUEDANDO RELEGADA A ESTRATOS CADA VEZ MÁS PEQUEÑOS Y SELECTOS.



Según un reporte de 2013 de la Academia Americana de las Artes y las Ciencias, solo el 7% de los estudiantes universitarios estadounidenses hoy está estudiando disciplinas humanísticas. La contracción de fondos públicos y privados dedicados al desarrollo de estas disciplinas ha causado una alarma general en los últimos dos años entre las universidades más prestigiosas que ven sus departamentos con expertos profesores que no tienen a quién enseñar por la falta de matrícula. Universidades de élite, como Harvard, que reportó el año pasado una contracción de matrícula del 20% en la última década en bachilleres en humanidades, y de los que se gradúan, la mayor parte termina trabajando en campos no afines. Proporciones muy guardadas –mordaz sería comparar su excelencia académica— la misma situación se vive con la Facultad de Historia de la Universidad de Panamá.





**Pragmatismo.** *En el mundo, hay una contracción en el estudio de las humanidades y se favorecen más la ciencia y la tecnología.* FOTOLIA

Hay que recordar que hace solo 114 años, al inicio del siglo XX, la educación humanista estaba reservada mundialmente a una exclusiva élite, aquellos en los escalones más altos de la sociedad en cuanto a dinero y poder con acceso a la educación superior. Uno de los cambios más drásticos que trajo el siglo XX fue el de brindar acceso a grandes cantidades de personas a la educación primaria, secundaria y universitaria. Las disciplinas humanistas se convirtieron en la conciencia de la humanidad, en la fuente del pensamiento crítico. Si bien esto no impidió que el siglo XX fuera el más sangriento y cruel en términos de guerras, masacres y genocidios. Bien dice Mario Vargas Llosa, Nobel de Literatura 2010, en su ensayo **La civilización del espectáculo**:

*"La postmodernidad ha destruido el mito de que las humanidades humanizan. No es cierto lo que creyeron tantos educadores y filósofos optimistas, que una educación liberal, al alcance de todos, garantizaría un futuro de progreso, de paz, de libertad, de igualdad de oportunidades, en las*

**Tres de cada cuatro empleadores quieren contratar nuevos empleados con los tipos de habilidades que las humanidades precisamente enseñan: pensamiento crítico, resolución de problemas complejos, así como la comunicación verbal y escrita.**

Fuente: 'It Takes More than a Major' (Asociación de Colegios Estadounidenses y Universidades, 2013)

sigue[+]

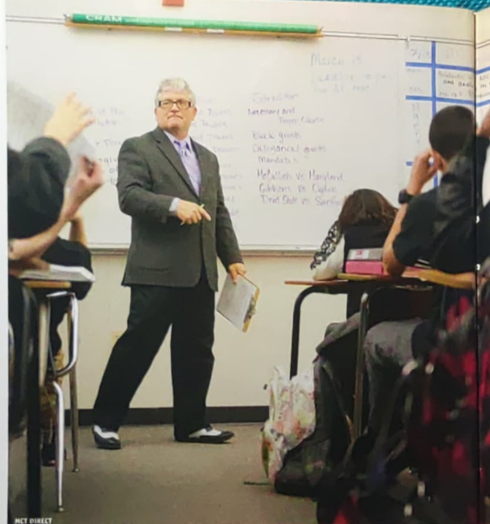
[+]

*democracias modernas*".

En un ciclo que parece comenzar a cerrarse, la educación humanista está quedando relegada a estratos cada vez más pequeños y selectos. La definición y el rumbo de la "cultura" de la propia memoria han pasado a manos de lo mediático y lo instantáneo.

La escritora panameña Giovanna Benedetti, cinco veces premio Miró, en su ensayo **La globalización de la educación y el fin de la historia (a propósito de la cátedra de Relaciones de Panamá con los Estados Unidos)**, bien señala que:

*"La destrucción macrocultural y el rebajamiento del pensamiento crítico se viene produciendo simultáneamente en Estados nacionales pertenecientes a los cinco continentes. Aquí y allá las nuevas directrices apuestan por una ciudadanía desarraigada de su historia y enajenada de su identidad. Quieren estudiantes ubicuos y flotantes, ajenos a las valoraciones del pensamiento crítico para poder implantar su esquema. Como explica Chomsky (2009), 'les asusta —y con razón— el papel que en otras épocas han desempeñado los universitarios, los estudiantes comprometidos y los intelectuales', de ahí que quieran acabar —en plan global— con la universidad y escolaridad superior independiente, a través de los supuestos beneficios concertados de una sintonía ('Tuning') de sus sistemas educativos; porque no les gusta 'que demasiada gente tenga acceso a una educación autónoma' (N. Chomsky:* ***Latin America Declares Independence, 2009****), ni que en su seno se cultive ese estudiante portador de valores, ese estudiante humanista y culto, educado en la conciencia colectiva de un patrimonio nacional, ese estudiante que afianza su identidad y defiende su memoria histórica, al que se han propuesto reemplazar por el estudiante pragmático, de fronteras líquidas, aprendizaje utilitario y desarraigo cultural".*



MCT DIRECT

La transformación curricular que lleva a cabo hoy el Ministerio de Educación (Meduca), con el apoyo de grupos empresariales como Apede, está basada en la creación de competencias de acuerdo con el programa internacional Alfa Tuning (*http://www.unideusto.org/tuning/*), está destinado a graduar estudiantes de secundaria que puedan encontrar puestos de trabajo vocacionales, y aquellos que continúen en la universidad tengan éxito académico y luego laboral. Es muy temprano para criticar o alabar resultados. En enero pasado la ministra titular del cargo presentó los resultados para 2013, en 99 centros pilotos de educación media. En papel, al menos, entre las 27 capacidades específicas que busca desarrollar el programa, primero en los maestros y luego en los estudiantes, las cinco primeras son:







FORMAR AL HOMBRE Y NO SOLO AL TECNÓCRATA O AL CIENTÍFICO ES LA TAREA Y EL PRIVILEGIO DE LAS HUMANIDADES.

- Compromiso ético.
- Capacidad de aprender y actualizarse.
- Capacidad de abstracción, análisis y síntesis.
- Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.
- Capacidad para identificar, plantear y resolver problemas.

¿Se imaginan un Panamá lleno de jóvenes con estas capacidades?

Vargas Llosa reconoce este retroceso general que estamos viviendo en el tema de las humanidades: "*En este presente hay innumerables cosas mejores que las que vivieron nuestros ancestros: menos dictaduras, más democracias, una libertad que alcanza a más países y personas que nunca antes, una prosperidad y una educación que llegan a más gentes que antaño y unas oportunidades para un gran números de seres humanos que jamás existieron antes, salvo para ínfimas minorías. Pero, en un campo específico, de fronteras volátiles, el de la cultura, hemos más bien retrocedido, sin advertirlo ni quererlo, por culpa fundamentalmente de los países más cultos, los que están a la vanguardia del desarrollo, los que marcan las pautas y las metas que poco a poco van contagiando a los que vienen detrás*".

Muchos claman: "¿y qué es cultura?". Y le dan valor de cultura a aquello que niega la historia, la memoria, el conocimiento y las artes. ¿Aprender por aprender? ¿Estudiar lo que nos interesa, no solo aquello en que podamos obtener una ganancia económica? Formar al hombre y no solo al tecnócrata o al científico es la tarea y el privilegio de las humanidades. Después de toda la autorreflexión de la que es capaz el ser humano, al igual que la de crear arte, es lo que nos diferencia de todos los demás seres vivos que pueblan el planeta.

¿Qué piensa usted, estimado lector? ¿Sirven las humanidades? Iniciemos un diálogo. Escríbanos en Twitter: **@okideobaldia @prensacom**.

# La tradición humanística

***Conversando con Carlos Guevara Mann. Analista, autor y catedrático; doctor en Gobierno y Estudios Internacionales de la Universidad de Notre Dame.***



**1. En la era tecnológica, ¿están las materias de humanidades en crisis?**

En la mayoría de los casos, sí. En algunos (pocos) centros de estudio, se mantiene la tradición humanística, pero muchos programas educativos –sobre todo en los que están bajo la dirección del Estado– se privilegia la tecnocracia en detrimento del humanismo, con resultados deplorables para la formación de los estudiantes.

**2. La demanda de conocimientos cada vez más especializados, orientados a cumplir las expectativas de empresas y los requerimientos de la sociedad tecnológica de hoy, han dejado de lado los conocimientos sobre sociología, cultura, etc. ¿Cómo afecta al ser humano en formación? ¿Cuáles pueden ser las consecuencias?**

Inculcan en el estudiante (y la sociedad) la idea errónea de que para salir adelante es conveniente enfocarse mediocremente en un area y descuidar otras ramas del conocimiento. El resultado es la "automatización" del ser humano, la transformación de los individuos en entes faltos de criterio. Se busca transformar al individuo en productor irreflexivo de los bienes o servicios que demanda la sociedad de consumo y consumidor compulsivo de estos mismos bienes, sin capacidad de autocuestionamiento o crítica.

**3. ¿Qué se vive en las universidades panameñas? ¿Cuál es su experiencia como catedrático de Humanidades frente a la población estudiantil de hoy? ¿Hay sobrevaloración de lo pragmático, lo tecnológico, lo instantáneo?**

En general, la situación es tal cual la describes. Las llamadas "universidades" de nuestro medio son, en su mayoría, todo menos centros donde se imparte una enseñanza "universal". Mi experiencia, afortunadamente, ha sido diferente, pues el programa educativo en el lugar donde enseño (FSU-Panamá) enfatiza la instrucción liberal y la mayoría de los estudiantes son receptivos a ese tipo de enseñanza. Pero esa es la excepción, no la norma, en Panamá.

## [+] 'Gadgets'



**IMPRESIÓN MÓVIL Y NFC**

En el reciente Technology Day realizado en Panamá, Samsung mostró sus nuevas impresoras láser ProXpress M2020 (monocromática )y ProXpress C410 (en color), que incorporan tecnología NFC y Wi-Fi Direct, que permiten imprimir documentos, fotos, correos, etc. con tan solo acercar un dispositivo móvil a la impresora.

**SHAKE 99**

El minicomponente Shake 99 de Sony brinda 52 mil 800 watts de PMPO y 4 mil 800 watts de potencia sin distorsión. Tiene bocinas con cono MICA de 4 vías y trabaja con la aplicación de audio para *smartphones* 'SongPal', que permite controlar todas las funciones del equipo de audio desde el teléfono inteligente o una 'tablet'.

# 'WATCH DOGS', UN HÉROE 'HACKER' Y LA PRIVACIDAD

AFP




El videojuego de la empresa francesa Ubisoft, donde el héroe es un *hacker* y palabras como 'invasión de la privacidad' y 'vigilancia' son claves, debutó esta semana en París. El lanzamiento ha generado gran expectativa por sus paralelismos con el espionaje estadounidense revelado por el exagente de Seguridad Nacional Edward Snowden. Normalmente, los jugadores derrotan a sus adversarios con fusiles, espadas, láseres o poderes especiales, pero en **Watch Dogs** el usuario controla a un antihéroe que puede acceder a todo a medida que avanza niveles: desde conversaciones telefónicas hasta registros médicos, computadoras y luces de semáforos.

El juego, que se desarrolla en un imaginario Chicago, narra la vida de Aiden Pearce, un *hacker* que usa su teléfono para acceder al Sistema Operativo Central de la ciudad y que controla desde el sistema eléctrico hasta las redes bancarias y telefónicas.

Ubisoft afirmó que había recibido una enorme cantidad de órdenes anticipadas del juego -que originalmente iba a salir el año pasado-, lo cual sugiere que será un gran éxito de ventas.

En **Watch Dogs**, Pearce (el personaje) comienza su odisea buscando venganza por un asunto amoroso, pero a medida que descubre más datos de los habitantes de la ciudad se va transformando en un 'vigilante comunitario' o *watch dog*.

Ubisoft desarrolló versiones para jugar con la nueva generación de PlayStation 4 de Sony y la Xbox One de Microsoft, así como las versiones previas de estas consolas. El juego saldrá a un precio de 60 dólares en Estados Unidos y también puede jugarse en computadoras que corren Windows, así como *smartphones* y tabletas.



## El Mundial iniciará con **una patada robótica**

Una persona con parálisis estará a cargo de dar la patada ceremonial durante la inauguración de la Copa Mundial en Brasil, usando un exoesqueleto controlado por su mente -tecnología de punta que un día podría transformar las vidas de millones.




# TECNOLOGÍA EN LA LÍNEA DE GOL



En el Mundial de Fútbol que se avecina en Brasil, se empleará la tecnología de línea de gol (GLT) de la firma alemana GoalControl, que trabaja con 14 cámaras de alta velocidad alrededor de cada arco de gol, como parte del sistema 4D GoalControl. La posición del balón se capta continuamente en tres dimensiones (coordenadas X, Y y Z). Las cámaras son enlazadas a un sistema de procesamiento computacional que filtra a los jugadores, al árbitro y cualquier otro objeto. Únicamente se mantiene enfocada la pelota y su posición precisa. El reloj será usado por los árbitros y desplegará la palabra 'gol' con una alerta de vibración en un segundo, si la bola ha cruzado totalmente la línea de gol. REUTERS/Wolfgang Rattay



EFE

**NUEVO 'G3', DE GAMA ALTA**

LG presentó su nuevo *smartphone* G3, con sistema operativo Android 4.4.2, procesador Snapdragon de 4 núcleos, pantalla de 5.5" y resolución de 2.560x1.440 píxeles. Tiene una cámara trasera de 13MP, estabilizador óptico de imagen, doble *flash* y autoenfoque láser, y una cámara delantera de 2.1 MP.



**CON USTEDES, ¡JIMMY!**

El robot creado por Intel Corp., Jimmy, camina, habla y está hecho de piezas impresas en una máquina 3D. Estará disponible a finales de este año para aquellos consumidores dispuestos a armarlo y pagar el kit de unos mil 600 dólares.

# GOLPES PARA LOS SEGUIDORES DE LA CIENCIA FICCIÓN

Melissa Pinel Z.• mpinel@prensa.com

Parece no ser un buen año para las series que apuestan por la ciencia ficción. Quizás se deba a que hay muchas que abordan los temas sobrenaturales y, al contrario, no hay suficiente audiencia para ellas, o quizás los televidentes se han acostumbrado a la calidad de producción, actuación y guion detrás de innegables éxitos como **Game Of Thrones** y **The Walking Dead**, los cuales, capítulo tras capítulo, baten sus propios récords de audiencia y marcan el precedente sobre qué se espera de producciones con grandes presupuestos.

Sea cual sea la razón, peor que cualquier otro género, cuando una serie de ciencia ficción es cancelada, deja en sus fieles televidentes un vacío en el que solo caben teorías y esto es lo que sucederá con **Revolution**, que después de dos temporadas al aire ha sido cancelada. La noticia tomó por sorpresa a sus creadores, quienes utilizaron el último capítulo de la segunda temporada como la base para nuevos misterios y no como un cierre para la historia.



**Believe**, la nueva producción del director mexicano Alfonso Cuarón, también corrió el mismo destino. Todavía con dos capítulos sin haberse transmitido, la cadena que produce el *show* en Estados Unidos ha decidido cancelarla luego de solo 10 capítulos, debido a bajos *ratings*. **Believe** trababa sobre Bo, una niña con poderes sobrenaturales.



## UNA VERSIÓN DE 'DJANGO' PARA LA TELEVISIÓN

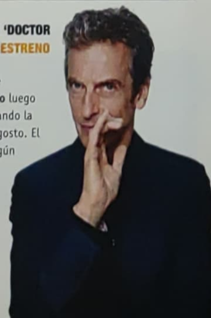
**Django Unchained**, el éxito de Quentin Tarantino, podría convertirse en una miniserie. El director y escritor del *western* de 2012, protagonizado por Jamie Lee Fox (Django), Christoph Waltz (Dr. King Schultz) y Leonardo DiCaprio (Calvin J. Candie), reveló recientemente que cuenta con suficiente material nunca antes visto como para una versión de 4 horas de la película nominada a 5 Premios de la Academia, la cual le gustaría transmitir por televisión en el formato de miniserie con capítulos de una hora.

## NEAL MCDONOUGH VISITARÁ EL SET DE 'SUITS'

Neal McDonough, conocido por su papel en **Justified**, tendrá un rol recurrente en la cuarta temporada del drama **Suits**, en el que será un investigador federal que busca descubrir cualquier hecho ilícito que se realice en la firma Pearson Hardman, centro de acción en **Suits**.

## NUEVA TEMPORADA DE 'DOCTOR WHO' YA TIENE FECHA DE ESTRENO

Peter Capaldi, el actor inglés que interpreta al doceavo **Doctor Who** luego de Matt Smith, hará su debut cuando la nueva temporada comience en agosto. El nuevo Señor del Tiempo será, según su protagonista, un regreso a lo básico sin muchas artimañas, pero sí con mucha rebeldía.















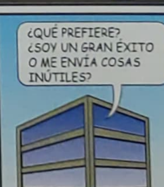








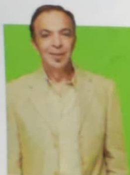












# Precauciones al pasear con nuestro perro

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

Cuando sacamos a nuestro perro a sus paseos diarios, hay que cumplir con normas de seguridad mínimas. Aunque pensemos que hay situaciones a la que nunca estaremos expuestos, a veces los perros tienen reacciones impredecibles que pueden ser provocadas por algún elemento del entorno que hasta ese momento nunca se le había presentado.

En ciertos perros y razas, como algunos terriers entre otros, el movimiento rápido los motiva instintivamente a querer atrapar lo que se está moviendo, y sobre todo si tiene pelo. Estos ejemplares poseen una velocidad y capacidad de reacción que sería imposible controlar por cualquier humano, más, si el hecho ocurre de forma imprevista. Muchos de estos perros son pequeños, pero eso no les quita que puedan causar importantes daños en caso de morder, ya que fueron creados en su mayoría para cazar presas, aunque no lo parezcan.

UNA FORMA DE EVITAR PROBLEMAS ES NO USAR CORREAS EXTENSIBLES, CON LAS CUALES ES IMPOSIBLE TENER CONTROL SOBRE EL PERRO.

Mucho cuidado con las bicicletas y los niños corriendo, más, si lo hacen gritando con voz aguda, cosa que para los perros se parece bastante a otro animal y esto puede alterarlos.

Una de las mejores formas de evitar problemas es no usar correas extensibles, con las cuales es imposible ejercer control sobre el animal. Es muy importante estar atentos a todo lo que pasa alrededor nuestro, ya que prevenir siempre es la mejor opción.

Si usted vive en un condominio y su perro no gusta de sus congéneres o personas, evite las horas de mayor circulación y aunque tal vez tenga que madrugar un poco o salir luego de la cena, esta será otra buena manera de evitar incidentes.

Puede haber diferentes factores, como el celo en las hembras, cuadros postoperatorios, incomodidad por problemas de salud en el perro, procesos de adiestramiento, etc. en los cuales usted no quiere que otros animales o personas se le acerquen. Para estos casos, se creó una normativa internacional que cuenta cada día con mayor difusión, se trata del proyecto del lazo amarillo. A los perros con algún tipo de problema que impida relacionarse con los demás, se les ata un lazo amarillo en su correa y así, a la distancia, haremos notar que no queremos que nadie se nos acerque.

¡Nunca saque a su perro sin correa! Aunque usted esté convencido de que la conducta de su amigo canino es impecable, no tiene sentido correr el riesgo.

Mantenga la placa de identificación con los datos actualizados, al igual que la vacuna de la rabia, por cualquier eventualidad que pueda suscitarse.



***Atención.** A los perros con problemas para relacionarse con los demás se les ata un lazo amarillo.*

GERARDO GANDSAS | CORTESÍA





## [ CRUCIGRAMA ]

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | ■ | | | | | |
| 2 | | | | | ■ | | | ■ | | ■ | |
| 3 | | | ■ | | | | | | | | |
| 4 | | | | ■ | | ■ | | | | | |
| 5 | ■ | | | | ■ | | | ■ | | | |
| 6 | | | | ■ | | | | | | ■ | |
| 7 | | ■ | | | | | | | ■ | | ■ |
| 8 | | | | | ■ | | ■ | | | | |
| 9 | | ■ | | ■ | | | | | | | |
| 10 | | | | | ■ | | | | | | |
| 11 | | | | ■ | | | | | ■ | | |

**HORIZONTAL:**

1. Lo hace el tirador de arco o pistola con la puntería antes de disparar. Entre los judíos, sabio o doctor.
2. Medallista alemana en tenis. Conjunción copulativa.
3. Inteligencia artificial. Hidróxido de hierro de color amarillento o marrón.
4. Siglas de Live Shows Group. Hueso de la cadera.
5. Extenso período histórico. Mendelevio. Dios en inglés.
6. Mesa consagrada. Desgastará una superficie.
7. Animal marino de cuerpo gelatinoso con forma de campana.
8. Voz con que se imita el ruido de un golpe. Pronombre demostrativo en plural.
9. Canción andaluza, variedad del cante hondo.
10. Miro a lo lejos desde un sitio elevado. Labor que sobresale en la superficie de una cosa.
11. Fuerza especial del ejército británico. Aves gigantescas extinguidas que vivían en Nueva Zelanda. Primera y última del alfabeto.

**VERTICAL:**

1. Ligero, expedito. Cavernas.
2. Nadadora australiana imbatible en los 100 m libres. Símbolo químico del tantalio.
3. Iniciales de Iván Acosta. Peso en gramos de un papel por metro cuadrado.
4. Liga del fútbol americano de EU. Einstenio.
5. Pronombre francés. Iniciales de Roberto Durán.
6. Símbolo del nanómetro. Hombre que vende retales de diferentes telas.
7. Hueso situado encima de la laringe y debajo de la lengua. Madre de los dioses del Olimpo.
8. Iniciales de Norma Lozano. Rasparás una superficie con un instrumento cortante.
9. Burla o engaño que sufre una persona. Sustancia que se forma al reaccionar un ácido con una base.
10. También en inglés. En Perú, hoja que envuelve la mazorca del maíz.
11. Estado de África central. Bajo, grosero, indigno, vil.

## [ SUDOKU ]

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | | 6 | | | | 4 | 8 |
| | 6 | | | | | | | |
| 4 | | 7 | | | | | | |
| | 4 | | | 7 | | | | |
| 5 | | | | 2 | 9 | | | 6 |
| | | 6 | 5 | | | | 1 | 9 |
| | | | | | 8 | | 3 | |
| | 5 | 4 | | 3 | | | | |
| 8 | | | | 9 | | | 2 | |

## [ SUMANDO ]

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ? | x | ? | + | ? | = | 57 |
| + | ■ | + | ■ | + | ■ | |
| ? | x | ? | x | ? | = | 504 |
| x | ■ | x | ■ | x | ■ | |
| ? | x | ? | x | ? | = | 378 |
| = | ■ | = | ■ | = | ■ | |
| 102 | | 98 | | 144 | | |

## [ SOLUCIONES ]

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | x | 6 | + | 9 | = | 57 |
| + | ■ | + | ■ | + | ■ | |
| 9 | x | 8 | x | 7 | = | 504 |
| x | ■ | x | ■ | x | ■ | |
| 6 | x | 7 | x | 9 | = | 378 |
| = | ■ | = | ■ | = | ■ | |
| 102 | | 98 | | 144 | | |

# *Domingo deportivo*
## DE TODO UN POCO

Hacer deportes es recomendable para la salud. Además, existen múltiples opciones decorativas, utilitarias y en accesorios que le harán disfrutar más su práctica. O, por lo menos, verlos por televisión.



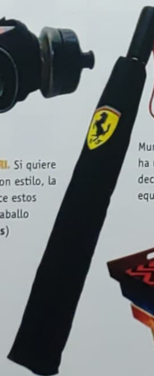

**MALETA VERSÁTIL.** La Organización Mundial de la Salud recomienda hacer por lo menos dos horas y media de ejercicio semanalmente para llevar una vida sana y plena. En esta maleta podrá llevar todo el equipo necesario. **(Sanborns)**



**HIDRATACIÓN.** Se dice que el agua fría acelera el metabolismo. Al practicar deportes o estar en la calle, hay que mantenerse hidratado. Luzca su botella de agua con una bolsa práctica y elegante. **(North Face)**



**MICKEY MOUSE.** Ahora que se acerca el Mundial y llega la fiebre futbolera, Disney se ha unido a la celebración con estos peluches decorativos que lucen la camiseta de distintos equipos. **(Sanborns)**



**FUERZA DE FERRARI.** Si quiere lucir un paraguas con estilo, la marca italiana ofrece estos con el símbolo de caballo elegante. **(Sanborns)**



**SILLA QUE LE ATRAPA.** Una manera original y cómoda de disfrutar los partidos con estilo es con una silla en forma de manilla de béisbol. Perfecta para un bar, *den* o el *man cave*. **(Filamento)**



**¿UN ENTREMÉS?** ¿Tiene una reunión en casa para ver deportes en la TV? Estas bandejas en diseños diferentes causarán buena impresión a sus invitados. **(Trendy living)**

# ¡MUUUY!
# Feliz Día de la Leche...





















Los exhortamos a consumir productos lácteos, en el día de la Leche.

